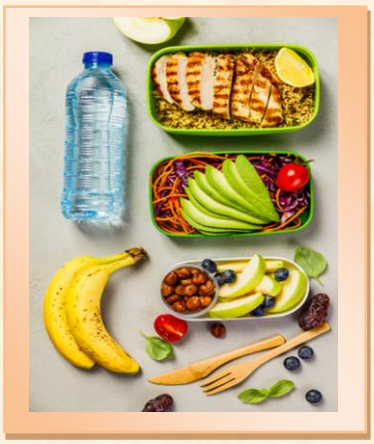
ESPACE FAMILLE

Préparer son panier-repas



Voici un petit mémo pour t'aider à préparer ton panier-repas au collège

Etape 1 :

Lave toi bien les mains.
Nettoie ton plan de travail et tes récipients

Etape 2 :

Organise toi bien : tu peux préparer ton panier repas avec tes parents la veille

Etape 3 :

Compose ton repas :

Une boisson (de l'eau)

Un plat froid

Etape 4 :

Transporte ton repas :

Dans un sac qui ferme bien (un sac isotherme si tu en possèdes un)

Maintiens au frais avec un bloc de congélation ou 1 bouteille d'eau glacée

Etape 5 :

De retour de l'école, n'oublie pas de bien tout nettoyer

EXEMPLES DE REPAS A EMPORTER

Salade de pâte au thon

Briquette de lait

Compote

Taboulé

Œuf dur

Yaourt aux fruits

Banane

Cake aux légumes et chèvre

Tomates cerise

Fromage

Fruit de saison

Sandwich américain (pain de mie, blanc de dinde ou de poulet, salade verte, fromage blanc)

Fromage

Pêche

Pizza royale

Salade verte et tomates

Yaourt

Orange

Wrap de dinde ou de thon

Yaourt

Pomme

Salade de pommes de terre (concombre, feta, jambon)

Fromage blanc

Compote